Author copy

Ayurvedic perspective of Substance Abuse (Addiction): Alcohol and others

Dr. Shrikant Y Wagh, MD, MASc, MSc Rheumatology (UK)
Rheumatologist, Lupus Clinic, Tilak Road, Pune 411002 INDIA
sywagh@yahoo.co.in www.arthritis-india.com
Published: ***Madhujeevan, June 2005***

मद्‌य आणि विषसेवन प्रवृत्ती (Addiction) - एक मनोविकार

श्रीकान्त य. वाघ, लुपस क्लिनिक, टिळक रस्ता, पुणे ४११००२
मधुजीवन, जून २००५

जागतिक आरोग्य संघटना सर्वत्र रोगांची यादी करून प्रसिद्‌ध करत असते. ही यादी वेगवेगळ्या उपयोगांसाठी संदर्भ स्वरूपात उपयोगी पडते. या यादीतच सर्व व्याधींचे वर्गीकरण केलेले आढळते. त्यास 'आंतरराष्ट्रीय व्याधिवर्गीकरण' (I.C.D. International Classification of Diseases) असे म्हंटले जाते. यात प्रत्येक व्याधीला एक क्रमांक देऊन तो तो व्याधि त्या त्या क्रमांकाने ओळखण्याची पद्‌धत आहे. वर्गीकरणामुळे व्याधिविनिश्चयात नेमकेपणा व एकसारखेपणा येतो. तसेच व्याधिहेतू आणि साध्यासाध्यत्व यांचे अंदाज बांधता येतात. तसेच ठरवलेल्या संकेत क्रमांकानुसार त्या त्या व्याधीची जगभरातील माहिती संकलित करण्यात सोपेपणा येतो. जागतिक आरोग्य संघटनेचे हे वर्गीकरण मुळात पाहिले म्हणजे त्याच्या उपयुक्ततेचा अंदाज येऊ शकेल.

सदर वर्गीकरण कालान्तराने सुधारित करण्याची प्रथा आहे. सध्या या वर्गीकरणाची १९९२ सालची दहावी आवृत्ती प्रचारात असून त्यास Ma Classification of Diseases 10 (ICD-10) म्हणतात. ICD-10 मधील फ हे प्रकरण (Chapter) मनोविकारांचे आहे. त्यामध्ये F00 ते F99 असे एकूण सुमारे १०० मनोविकार वर्गीकृत केले आहेत. ICD-10 हे जागतिक आरोग्य संघटनेचे वर्गीकरण ५१ देशांमधील १९५ केंद्रावर पडताळून पाहिले गेले असल्याने तसेच ते सोपे असल्याने जगभर वापरले जाते.

अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञांच्या संघटनेने एक वेगळे वर्गीकरण प्रचारात आणले. त्यात मनोविकाराच्या विनिश्चयासोबतच व्यक्तिमत्व, बुद्‌ध्यांक, शारीरव्याधि तसेच सामाजिक वातावरणाच्या परिणामांचाही विचार केलेला दिसतो. हे वर्गीकरण जास्त किचकट असल्याने भारतात जागतिक आरोग्य संघटनेचेच वर्गीकरण जास्त प्रचारात आहे.

ICD-10 वर्गीकरणातील शंभर मनोविकारांपैकी १० विकार व्यसनाधिनतेचे आहेत. हल्ली यास Addiction न म्हणता Substance use असे म्हणतात. हे वर्गीकरण पुढीलप्रमाणे (येथे व्यसनाधिनतेचे वर्गीकरण दिले आहे.)

F10-19 Mental and Behavioural disorders due up to Psychoactive substance use

F10	Alcohol (मद्य)
F11	Opiods (अहिफेन)
F 12	Cannabinoids (भङ्गा)
F 13	Sedatives and Hypnotics (निद्राजनन)
F 14	Cocaine
F 15	Other Stimulants including caffeine
F 16	Hallucinogens
F17	Tobacco (तमाखु)
F18	Volatile Solvents (उदा. पेट्रोल)
F19	Multiple Drug use and use of other Psychoactive substances.

यातील प्रत्येकाचे पुन्हा आणखी वर्गीकरण होते. मद्याविषयी हे वर्गीकरण पुढील प्रमाणे

F 10.0	Acute Intoxication (मद)
F10.1	Harmful use (प्रज्ञापराध)
F 10.2	Dependance Syndrome (व्यसन-आसक्ति)
F 10.3	Withdrawal State
F 10.4	Withdrawal with Delirium
F 10.5	Psychotic Disorder (उन्माद)
F 10.6	Amnestic Syndrome (विस्मृती)
F 10.7	Residual and late onset psychotic Disorder (उन्माद)
F 10.8	Other mental disorders
F 10.9	Unspecified mental disorders

यांचे आणखीही उपप्रकार असून त्यांना क्रमांकही दिलेले आहेत. या प्रमाणेच अहिफेनादींचेही प्रकार वर्गीकृत आहेत. असे सगळे मिळून व्यसनित्वाचे शंभराहून अधिक प्रकार होतात.

त एते मनःशरीराधिष्ठानाः । सु. सू. १।२६

या सूत्राचे आधारे बंगलोर येथील आयुर्वेद संशोधन केन्द्राने आयुर्वेदिक मनोविकारांचे पुढीलप्रमाणे वर्गीकरण मांडले आहे.

१- मनोधिष्ठित (केवल) मनोविकार - काम, क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या इ.

२- उभयाधिष्ठित मनोविकार यांचे दोन प्रकार

अ) मनः शरीराधिष्ठित - कामज्वर, भयातिसार, शोकजशोष

आ) शरीरमनोधिष्ठित - उन्माद, अपस्मार, मद, मोह, मूर्छा, संन्यास, अतत्वाभिनिवेष, निद्रादोष

वर्गीकरणाच्या शास्त्राला Nosology म्हणतात. मनोरोगांचे अर्वाचीन वर्गीकरण हे लक्षणांचे आधारे (Syndrome Classification) केले जाते. हेतूंच्या आधारे (Aetiological classification) केले

जाणारे वर्गीकरण हे अधिक चांगले मानले जाते कारण त्यामुळे हेतुविपरीत चिकित्सा करता येते. परंतु अर्वाचीन मानसशास्त्रात मनाची नेमकी व्याख्या तसेच मनोविकारांचे हेतू अद्याप निश्चित नसल्याने सध्याचे वर्गीकरण मान्य करण्यास पर्याय नाही. आयुर्वेदाचे व्याधीवर्गीकरण हेही असेच लक्षणसमुच्चयांचे (कास, अतिसार, उदर, हृद्रोग, ज्वर) आहे. तसेच चिकित्सा ही त्रिदोष आणि रजतम (Excitatory and Inhibitors) यांचीच केली जाते. अर्वाचीन शास्त्रातही मानसरोगात वापरण्यात येणाऱ्या द्रव्यांचे Antipsychotic (उन्मादहर) Antidepressant (तमदोषहर), Antianxiety (रजदोषहर) आणि Mood stabilizers (सत्वस्थापन) असे चारच मुख्य प्रकार दिसतात. असो.

वर्गीकरणे बदलत असतात. ICD-10 च्या आधी ICD-9 आणि त्याआधी ICD-8 इत्यादी व्याधीवर्गीकरणे प्रचारात होती. बदलणारी वर्गीकरणे हा जगाच्या सामाजिक व सांस्कृतिक इतिहासाचा भाग आहे. त्यामुळे आजचे प्रचलित वर्गीकरण आणि शेकडो वर्षापूर्वीचे आयुर्वेदातील व्याधी यांची तुलना करणे योग्य होणार नाही. तसे पाहता उन्माद या एकाच व्याधीत सध्याचे सर्व मनोविकार समाविष्ट होतात. त्या अर्थाने उन्मादास मनोविकारांचा नमुना (प्रतिनिधी) किंवा मूळस्वरूप (Prototype) म्हटले तरी चालेल. अपस्मार, मूर्छा, संन्यास हे बाकीचे आयुर्वेदिक मनोविकार अर्वाचीन वर्गीकरणात शारीर (Physical) व्याधीमध्ये समाविष्ट होतात. उन्माद प्रकारांची लक्षणेही हल्लीच्या परिस्थितीत लागू करण्यास मर्यादा येतात. त्यामुळे बदलणाऱ्या सामाजिक व सांस्कृतिक इतिहासाचे भान ठेवून जागतिक आरोग्य संघटनेचे हे वर्गीकरण आयुर्वेदाने अंगीकारणे आवश्यक आहे. त्यातील शंभरावर असलेल्या लक्षणसमुच्चयांची रजतम तसेच त्रिदोष विचाराने संप्राप्ति मांडली म्हणजे त्याप्रमाणे चिकित्साही करता येईल. तसेच या अनुषंगाने होणारे संशोधन जगापुढे मांडता यईल. याची पूर्वतयारी म्हणून आयुर्वेदातील वर्णन एकत्र करणे आवश्यक आहे. या दृष्टीनेच व्यसनाधीनतेविषयी विचार मांडावयाचे येथे योजले आहे.

पौराणिक व ऐतिहासिक पार्श्वभूमी

गरुड़पुराण, कूर्मपुराण, वराहपुराण, कालिकापुराण अशा पौराणिक ग्रंथांमध्ये मद्यसेवनाचा उल्लेख आहे. पातंजल व्याकरण महाभाष्य यात दारूच्या दुकानाचा संदर्भ आहे. मनुस्मृतीमध्ये ब्राह्मणांनी सुरा पिऊ नये, क्षत्रिय व वैश्य यांनी पिल्यास चालते असे सांगितले आहे. ब्राह्मणांसाठी तेथे प्रायश्चितही सांगितले आहे. महर्षी व्यासांनी रचलेल्या श्रीमद् भागवत पुराणाच्या (इ. स. पूर्व ५०००-२०००) अकराव्या स्कंधात मद्योन्मत्त होऊन यादव कुळातील लोक आपसात भांडले (यादवी) ही कथा आहे. या युद्धात श्रीकृष्ण आणि बलरामाखेरीज सर्व यादव मारले गेले. म्हणूनच 'मद्यम् कुलविनाशकम्' असे असे व्यासमुनी म्हणतात. महाभारतातील कीचक आणि बलराम ही पात्रेही अशीच मद्यासक्त दिसतात.

बुद्धकाळात (इ. स. पूर्व ५६३-४८३) पंचशील तत्वाचे आधारे व्यसनविरोधी वातावरण असावे. मौर्यकाळात मात्र (इ. स. पूर्व ३२१-१८५) मद्याच्या खरेदी विक्रीचे ठिकाण निश्चित असे. अन्य ठिकाणी व्यापार केल्यास दंड होत असे. मद्याचा साठा करणे, तसेच गावाबाहेर नेणे यासही बंदी असे.

गावाबाहेर मद्य नेण्यास परवाना लागे. यावर देखरेख करण्यास 'सुराध्यक्ष' असे. हे सर्व वर्णन कौटिलीय अर्थशास्त्रात आहे. अनेक खोल्या व सुशोभित बिछाने असलेली स्वतंत्र मद्यपानगृहे त्याकाळी असत. तेथे बहुधा स्त्रियांचाही संचार असावा. भावप्रकाशातील (मध्यखंड मदात्ययाधिकार) मद्यपानासाठीच्या उपवनीय मंदिरांचे वर्णनही असेच आहे.
शूद्रकाने (इ. स. ३००-५००) लिहिलेल्या मृच्छकटिक नाटकातील नायिका वसंतसेना या गणिकेची 'माता' मद्यामुळे अतिस्थूल असल्याचे वर्णन आहे. चालुक्यकालातील (इ.स.५३५-७५७) समाजात मद्यपानाची प्रथा असे. त्याचे चित्रण अनाहत (अमोल पालेकर) चित्रपटात आहे. कुराणात मद्याचा निषेध असला तरी मुस्लिम राज्यकर्ते मद्याचे शौकिन होते. स्वतः बाबरानेही राणासंगाबरोबरच्या युद्धातील पराभवानंतर मद्यत्याग केला. त्याने तर दारूसाठी मोठा हौद बांधला होता.
१९१७ साली लिहिलेल्या रा. ग. गडकरी यांच्या 'एकच प्याला' नाटकात मद्यप्याच्या वृत्तीचे अत्यंत बारकाईने वर्णन केले आहे. आजही त्यातील वर्णने तंतोतंत लागू होणारी असून जिज्ञासूंनी ते नाटक जरूर अभ्यासावे.

संहितांमधील मद्यपानाचे उल्लेख

वरील वर्णनावरून समाजात मद्यपान आणि त्याचे व्यसन प्रचलित होते असे दिसते. योग्य मात्रेत घेतलेल्या मद्याचा आयुर्वेद पुरस्कार केला आहे. मद्यपानजन्य व्याधींचे त्याकाळी महत्त्व होतेच. अष्टांगहृदयाच्या निदानस्थानातील १५ रोगाध्यायांपैकी ५ वा मदात्यय आहे. अतिसार, ग्रहणी, प्रमेह, उदर, पाण्डु, कुष्ठ, वातव्याधी हे त्यानंतर आहेत. तर उन्माद अपस्मार हे मानसव्याधी उत्तरस्थानात आहेत.
चरकसंहितेतील वर्णनानुसार 'मद्यनित्य' हे स्नेहनास योग्य (च. सू. १३।५२) तर स्वेदनास अयोग्य (च. सू. १४।१६) होत. ज्वरचिकित्सेत मद्यसात्म्य रुग्णाला मद्यच अनुपान द्यावे लागते (च. चि. ३।१९५). काश्यप संहितेत मद्यपा गर्भिणीला ज्वर झाल्यास मद्य हेच अनुपान देण्यास सांगितले आहे (का.सं. खिल १०।६२-६५).
सुश्रुत संहितेत व्रणामध्ये मैरेयादि सुराविकारांचा निषेध केला आहे (सु. सू. १९।१८). व्यसनी माणसास रसायन देऊ नये (सु. चि. ३०।४). येथील टीकेमध्ये डल्हणांनी व्यसनांमध्ये द्यूत, मद्यसेवा आणि वेश्यागमन इत्यादिंचा समावेश केला आहे. द्यूतकाराच्या व्यसनित्वामुळे तसेच अनात्मवान पुरुषांमध्ये साध्य व्याधीदेखिल चिकित्सा करण्यास अवघड होतात (सु. सू. १।१८).
वाग्भटांच्या दिनचर्या अध्यायात 'मद्यासक्तिम् त्यजेत्' (वा.सू. २।४४) तसेच 'मद्यविक्रयसन्धान-दानादानानि नाचरेत्' (वा. सू. २।४०) मद्य विकणे, बनवणे, देणे, घेणे करु नये असा निर्देश आहे. अरुणदत्तांचे मते हा निर्देश फक्त ब्राह्मणांसाठी आहे, कारण सर्वांसाठी मद्य निषेध केला तर मद्याचा व्यवसायच बंद होईल. हेमाद्रिचे मताने मात्र हा निषेध औषधस्वरुपी मद्यास लागू होत नाही.

मद्यपान कोणत्या व्यक्तिंबरोबर केले असता आनंद होईल असेही वर्णन आहे. (च. चि. २४।८०-८२) संगतीसाठी राजस व तामसी लोक टाळावेत (च. चि. २४।७९). याचाच अर्थ एकत्र बसून मद्यपान करण्याची ही तेव्हा प्रथा होती.

विधिः वसुमतामेषः कथितः चरकादिभिः ॥
यथोपपत्तिकं वापि पिबेत् मद्यं हि मात्रया ॥ भा. प्र. म. खं. मदात्यय २०

मद्यपानाचा चरकादींनी सांगितलेला विधी श्रीमंतांसाठी आहे. इतरांनी जसे व जे मिळेल ते मद्य मात्रायुक्त प्यावे. समाजाच्या सर्व थरातील लोक त्याकाळी मद्यपान करीत होते असे दिसते. योगरत्नाकर सुराजन्य गन्धाचा नाश करण्यासाठी कट्फल, मुस्ता, गुडूची आणि माष यांचे कट्फलादिघृत सांगितले आहे.
वरील संदर्भावरून संहिताकालात मद्यपान प्रचलित होते व त्यापासून अपायही होत असत असे दिसून येते. तरीही व्यसनमुक्त करण्यासाठी कोणतेही उपाय स्वतंत्रपणे वर्णन केल्याचे आढळून येत नाही.
' तद्विद्यसेवा' हा मानसरोगांच्या चिकित्सेचा भाग आहे (च. सू. ११.४७). तद्विद्य म्हणजे 'मानसव्याधिभेषजवेदि' असे चक्रपाणि म्हणतात. याचाच अर्थ तेव्हा मानसरोगांची चिकित्सा करणारे विशेष चिकित्सक असत.

मद – व्याधिविचार

मनोबुद्धिप्रमोह लक्षणं मदम् । डल्हण सु. ड. ४७।८१
मदोत्र दोषैः सर्वैश्च रक्तमद्यविषैरपि ।। वा. नि. ६। २६

मन आणि मनाचा एक आविष्कार असलेली बुद्धि यांचा मोह (योग्य ज्ञान न होणे - विचाराशक्ति गयदास वा. सू. १।१) म्हणजे मद. मद हा स्वतंत्र व्याधी आहे. त्याचे सात प्रकार असून त्यापैकी दोषिक प्रकार हे स्वतंत्रपणे होतात. या चार दोषिक प्रकारांचे कारण मद्य किंवा विष नाही. मदाचे वेग येतात आणि ते स्वतःच शमन पावतात.

दोषेषु मदमूर्च्छायाः कृतवेगेषु देहिनाम् ।
स्वयमेव उपशाम्यन्ति .. ॥ च. सू. २४।४२

वेग येऊन गेल्यानंतर दोषांचे बल कमी होते (वेगो हि दोषाणाम् बलक्षयकारणम् - चक्रपाणि). मद या विकारात मानस दोष दुष्टी जास्त आहे. त्यामुळे वातज मद हा Anxiety, Phobia, Panic Disorder सारखा होते. तर पित्तज मद हा Mania आणि कफज मद हा Depression सारखा दिसतो. सान्निपातिक मद हा Comorbid आहे. केवल मानस विकारात चिन्ता आणि भय, मान आणि ईर्षा तसेच शोक आणि दैन्य इत्यादि या दोषज मदांच्या पूर्वावस्था आहेत. दोषज मदाची विस्तृत लक्षणे भेलसंहितेत वर्णन केली आहेत आणि मद वाढला म्हणजे उन्माद व्याधी होतो असे म्हटले आहे.

विवर्धमानस्तु मदः उन्मादत्वं नियच्छति। भेल चि. ८।१७

रक्तज मदाची लक्षणे पित्तज मदासारखी असतात. मदाचे आणखी दोन प्रकार मद्यज आणि विषज हे आहेत. मोह, मूर्छा यांचेही असेच रक्तज मद्यज विषज प्रकार आहेत. उन्मादाचाही विषज प्रकार सुश्रुतवाग्भटांनी सांगितला आहे (वा. 3. ६४). मद्य खरे तर विषच आहे (विषं प्राणहरं तच्च-च. चि. २४।६०). ओजो विरुद्ध असलेले तीक्ष्णोष्णादिगुण हे मद्य व विष या दोहोंच्या ठिकाणी असतात. विषामध्ये हेच गुण प्रकर्षाने असतात. म्हणून विषाने मृत्यु येतो आणि मद्याने येत नाही. विषही शुद्ध करुन अल्पमात्रेत औषधात वापरतात. मद्य हे अन्नस्वरुप असल्याने योग्य मात्रेत पथ्यकर आहे.

मदसंप्राप्ति

यदा तु रक्त वाहिनी रससंज्ञा वहानिच ।
पृथक् पृथक् समस्ता वा स्त्रोतांसि कुपिता मलाः ।।
मलिनाहारशीलस्य रजोमोहावृतात्मनः ।
प्रतिहत्यावतिष्ठन्ते जायन्ते व्याधयस्तदा ।
मदमूर्छाय संन्यासाः - ॥ च. सू. २४।२५-२७

रसवह, रक्त वह आणि संज्ञावह स्रोतसांमध्ये त्रिदोष आणि रज यांनी दुष्टी उत्पन्न होते. रजामुळे मन मोहावृत होते (येथे तम दोषाचा उल्लेख नाही). त्यामुळे मद होतो. मद हे पित्तप्रकोपाचे लक्षण आहे (वा. सू. १२।५२). भेलसंहितेत मद हा मज्जाव्यापत्तिज व्याधी सांगितला आहे (भेल सू. ७1८). वायु हाच मनाचा नियंत्रक (अनिच्छित विषयांपासून) आणि प्रेरक (इच्छित विषयाकडे) आहे (च. सू. १२।८). मद्य आणि विष यांमुळे होणारा ओजोक्षय दोषज मदातही अभिप्रेत असावा. मद्यज, विषज आणि रक्तज हे तीनही मद दोषांशिवाय उत्पन्न होत नाहीत असे चरकवचन आहेच (सर्व एते मदा नर्ते वातपितकफत्रयात् । च. सू. २४।३४). विष अपाकि असल्याने मद्यापेक्षा जास्त परिणाम करते (मधुकोष मा. नि. १७।१५).

बिभेति दुर्बलोऽभीक्ष्णं ध्यायति व्यथितेन्द्रियः ।
दुरच्छायः दुर्मनः रूक्षः क्षामः चैवौजसः क्षयात् ॥ च सू. १७|७३

सत्व हे ओजाच्या आश्रयाने राहते. (सत्वं x ओजसः आश्रयम् । च. चि. २४।३४) ओजाच्या क्षयाची वरील लक्षणे तपासली म्हणजे त्यामुळे मानसविकार कसे उत्पन्न होतात ते सहजच लक्षात येईल रज म्हणजे Acetylcholine वगैरे Excitatory Neurorans mitters आणि तम म्हणजे Serotonin. Norepinephrine, GABA वगैरे Inhibitory Neurotransmitters यांचे दोषही मदव्याधीत महत्त्वाचे आहेत. अर्वाचीन शास्त्रही सर्वत्र मनोरोगात या Neurotransmitters चे महत्त्व अलीकडे मान्य करू लागले आहेत. असो.

याच संप्राप्तीत मनोदोषांची दुष्टी जास्त झाली की उन्माद व अतत्वाभिनिशेष आणि शारीर दोषांची दुष्टी जास्त झाली की मूर्छा / मोह व संन्यास या अवस्था उत्पन्न होतात.

मद्य मदाच्या अवस्था

मदाच्या ग्रंथात वर्णिलेल्या अवस्था या फक्त मद्यज मदासाठी वर्णन केलेल्या दिसतात. या अवस्था म्हणजे जागतिक आरोग्य संघटनेच्या F१०.० या प्रकारात येणारे Acute Intoxication होय. पैकी प्रथम अवस्था ही रजोगुण उत्कर्षाची असून त्या अवस्थेपर्यंतचेच मद्यपान आयुर्वेदात हितकर सांगितले आहे. (मुद हर्षे । हर्षोत्पादक द्रव्य म्हणजे मद्य. रा आदाने । सुष्ठु राति यामम्। वेळ चांगला जातो ती सुरा)

वाग्भट व चरकांनी या मद्यज मदाच्या तीनच अवस्था सांगितल्या असल्या तरी वाग्भट यांनी दुसऱ्या व तिसऱ्या अवस्थेच्या मधली एक मदान्तर अवस्था सांगितली आहे. अशा एकूण चार अवस्था होतात. दुसऱ्या तिसऱ्या अवस्थेतील पुरुषाची वर्तणूक ही सामान्यतः त्याच्या मानसप्रकृतीप्रमाणे असते. अग्नीमुळे जसे सोने प्रकाशते तसाच मद्यामुळे मनुष्यस्वभाव प्रकट होतो.

यथाग्निरेव सत्वानाम् मद्यं प्रकृति दर्शकम् । च. चि. २४|७३

बलवान, भोजनोत्तर मद्य पिणारे, भरपूर व स्निग्ध जेवणारे, सत्त्ववान तसेच तरुण आणि नेहमी पिणाऱ्यांना फारसा मद चढत नाही. रजः प्रधान आणि मोहप्रधान यांना जास्त मद होतो.

निश्चेष्टः शववत् शेते तृतीये तु मदे स्थित ।
मरणादपि पापात्मा यतः पापतरां दशाम् । वा. नि. ६॥७

मदाच्या उत्तम अवस्थेत मद्यविषाच्या तमोगुणाधिक्याने मनुष्य मृतवत् पडतो. ही अवस्था मृतापेक्षाही वाईट आहे कारण ती त्याने स्वतःच निर्माण केलेली असते. (मृतादपि अवरः तथाविधावस्थायाः स्वयं कृतत्वात् । मधुकोष मा. नि. १८|१०)

विषं हि देहं संप्राप्य प्राक् दूषयति शोणितम् । वा.उ. ३५|९

या उक्तिप्रमाणे अर्वाचीन शास्त्रानुसारही मद्यजन्य मद हा रक्तातील Alcohol level प्रमाणे लक्षणे सामान्यतः उत्पन्न करतो.

Blood Level Mg/ dl.	**Features**	**मद**	**ओज**
१ 25 - 100	Excitement	प्रथम	अविहत
२ 100 - 200	Slured Speech	द्वितीय	अल्पविहत
३ 200-300	Dangerous	तृतीय	
४ 300 - 450	Hypothermia Respiration↓, Coma, Death	चतुर्थ	पूर्णविहत

मद्यपानप्रवृत्ती

मद्यपी मंडळीसाठी मद्यलौल्य, मद्यलोलुपता, मद्यासक्ति, मद्यशीलता, मद्यमोह, मद्यकामित्व इत्यादि विशेषणे वापरलेली आढळतात. **मद्याक्षेपः धीधृतिस्मृतिहराणाम्** (श्रेष्ठः) च. सू. २५।४० हे वचन प्रसिद्ध आहे. येथे आक्षेप म्हणजे ही आसक्तिच.
स्त्रियांमध्येही तेव्हा मद्यपान प्रवृत्ती असे. काश्यपसंहितेतही पानातत्य चिकित्सा अध्याय आहे. मद्य नित्य गर्भिणी ही पिपासालु, अल्पस्मृति आणि अनवस्थितचित्त बालकास जन्म देते (च. शा. ८।२१). गर्भिणीचे डोहोळे पुरवलेच पाहिजेत पण गर्भोपघातकर असे मदकर मद्य देऊनये. असाही निर्देश आहे. (च. शा. ४।१८)

निर्भक्तम् एकान्तत एव मद्यम् निषेव्यमाणं मनुजेन नित्यम् । सु. उ. ४७।१४

एकान्तात मद्यसेवा आणि नित्यसेवा यामुळे विकार उत्पन्न होतात. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या वर्गीकरणातील F10.2 या वर्गात Dependance Syndrome येतो. यास मद्यशीलता किंवा व्यसनित्व म्हणता येईल. यात मद्यपानाची इच्छा अतितीव्र असून अन्य कशापासूनही (संगीत, नृत्य, नाट्य इ.) आनंद मिळू शकत नाही. उन्माद व्याख्येत याला भक्तिविभ्रम म्हणतात. पूर्वी जे आवडत असे ते आता आवडेनासे होते. तसे बुद्धिविभ्रमामुळे योग्य गोष्टही अयोग्य वाटू लागते. दुष्परिणाम दिसले तरीही मद्यपान सुरु राहते. (स्मृतीविभ्रम) मद्यपानास स्थळ काळाचा विधिनिषेध राहत नाही (शीलचेष्टा आचार विभ्रम). मोहामुळे योग्य आणि अयोग्य, चांगले आणि वाईट यांचा निर्णय करता येत नाही. आणि मद्याची मात्रा वाढत जाते. मद्य घेतले नाही तर कंप आदि लक्षणे (Withdrawl) उत्पन्न होतात. या सर्वालाच मोह असे म्हणतात. मद्याक्षेपामुळे धीधृतिस्मृतिविभ्रंश होतो. (च. सू. २५/४०)

मोहः तु मिथ्यावबोधः सर्वपापमूलम् यथा
अश्रेयः श्रेयसो: मध्ये भ्रमणं संशयो भवेत्।
मिथ्याज्ञानं तु तं प्राहुः अहिते हितदर्शनम् ॥ शा. सं. प्र. खं. ५|७२

विश्रब्धा: अतिमाद्यन्ति । वा. नि. ६।१३ 'देवसुद्धा ज्यास पितात ते अमृत आहे.' अशा विचारांनी पिणारे म्हणजे विश्रब्ध (अरुणदत्त). याला हल्ली Modelling नक्कल करणे असे म्हणतात. बरोबरीची माणसे (संगती), उपलब्धता, कायद्याची अंमलबजावणी, घरादारातील तणाव स्थिती, शहरीकरण इत्यादी सामाजिक कारणांमुळे व्यसनित्व निर्माण होते असे हल्ली समजले जाते. संहिताकाळातही यातील काही प्रश्न (Social Factors) होतेच व त्यामुळेच तेव्हाही मद्यासक्ति प्रचलित असावी.

अभ्यासात् सात्म्यमेव च । च. चि. २४|११९

सततच्या मद्यपानामुळे हळूहळू सात्म्य निर्माण होते. आधीइतक्या मात्रेने हवा तितका मद चढत नाही. म्हणून मोहयुक्त रुग्ण मद्याची मात्रा वाढवीत जातो.

नातिमाद्यन्ति बलिन: xx मद्यनित्याः तदन्वयाः। वा. नि. ६।१२

मद्यपान्वय म्हणजे मद्यपकुळात जन्मलेले, त्यांना फारसा मद चढत नाही. मद्यपान प्रवृत्तीमध्ये कुलज हेतू (Hereditary factors) असतातच. हे सुश्रुतांचे आदिबल प्रवृत्त आध्यात्मिक व्याधी होत (आदिबल प्रवृत्ता ये शुक्रशोणित दोषान्वयाः । सु. सू. २४|५). चरक यांना कुलज व्याधी म्हणतात. (पितृपितामहादि कारणोद्भूताः चक्रपाणि च. चि. ६|५७) ते असाध्य असतात. कलोनिंगर यांच्या वर्गीकरणाप्रमाणे ही दुसऱ्या प्रकारची (Type II) मद्यासक्ति आहे. यात पुरुषांचे प्रमाण जास्त असते आणि ते तरुणवयातच मद्यप्राशन करू लागतात. पहिल्या प्रकारात (Type I alcoholism) मद्यासक्तिचे प्रमाण पुरुष आणि स्त्रियांमध्ये एकसारखे असते. मद्यपान हे वयाच्या पंचविशीनंतर सामाजिक किंवा कौटुंबिक परिस्थितीमुळे सुरु होते. मद्यासक्ति मानसिक स्वरुपाची असून त्याबद्दल खेदही वाटत असतो.

मुक्त्वा मद्यं पिबेत्तु यः। वा. नि. ६।२

मद्य सोडून पुन्हा पिणे सुरु केल्यास ध्वंसक आणि विक्षय हे व्याधी उत्पन्न होतात. ध्वंसक आणि विक्षय यांची लक्षणे तपासली तर अतिनिद्रा आणि तंद्रा ही दोन सोडल्यास अन्य सर्व लक्षणे तशीच मदात्ययातही आहेत. म्हणून ध्वंसक विक्षय हे मद्यासक्तीचेच भाग आहेत. अधूनमधून जास्त प्रमाणात (अतिमात्रम्, अनुचितम्, असात्म्यमद्यं। अरुण दत्त वा. नि. ६।२१) मद्यप्राशन करणे याला Dispomania असे म्हणतात व तो Dependance Syndrome चाच (१०.२) एक भाग आहे. मद्यासक्त मनुष्याने मद्य सोडल्यास जी कंप आदि लक्षणे उत्पन्न होतात (F 10.3 Withdrawal, F 10.4 Withdrawal with delirium) त्यांचे वर्णन संहितांमध्ये सापडत नाही. मद्य सात्म्यास कमी मात्रेत मद्य देऊन मद्य निवृत्तीची तेव्हा प्रथा असावी व त्यामुळे अशा वर्णनाचे रुग्ण पहावयास मिळत नसावेत.

परमद, पानाजीर्ण, पानविभ्रम

हे मद्यविकार चरकवाग्भटात नाहीत. ते सुश्रुतमाधवांनी वर्णन केलेले आहेत. त्यांची लक्षणे ही अविधिपीत मद्यपानानंतर होणारे अजीर्ण (Hangover state) या स्वरुपाची आहेत. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या वर्गीकरणात ते मानसरोगात वर्गीकृत नाहीत.
परमदात अरोचक, आस्यवैरस्य, अंगगौरव, तंद्रा अशी कफप्रधान लक्षणे असतात. पानाजीर्णात उद्गार, अम्लविदाह आणि आध्मान अशी पित्त, वातप्रधान लक्षणे असतात. पानविभ्रमात शिरोरुजा, गात्रतोद, हृत्तोद, कंठधूमायन, छर्दी, मूर्च्छा अशी वातपित्तप्रधान लक्षणे असतात आणि विशेषतः मद्या विषयी द्वेष वाटतो. मदात्यय चिकित्सेत मद्यपान सांगितले तसे येथे सांगितले नाही. येथे काश्मर्यादि, द्राक्षादि इत्यादि पानके सांगितली आहेत. पानाजीर्णात मात्र वमन चिकित्सा करावी.

मदात्यय आणि पानात्यय

मदेन मदात् वा अत्ययः (नाशोन्मुखता च) मदात्ययः । तोडर वा. नि. ६।१

मद एव आत्ययिकः मदात्ययः । चक्रपाणि च. चि. २४।१०६

अयम् म्हणजे क्षय किंवा नाश. अति + अयम् म्हणजे विनाश किंवा मृत्यू. ती अवस्था मदामुळे (सातांपैकी कोणत्याही प्रकारामुळे) उत्पन्न होणे म्हणजे मदात्यय. चरकांच्या मदात्यय चिकित्सा (चि. २४) अध्यायात मद्य विषयकच वर्णन आहे.

व्यसनित्वात् उदर्के च सदुःखं व्याधिमश्नुते। च.चि.२४।५२

उदर्कम् उत्तर कालम् xx व्याधिम् इति मदात्ययम् । चक्रपाणि

सुश्रुतमाधवांनी पानात्यय वर्णन केला आहे, मदात्यय नाही. पानात्यय हा केवळ मद्यामुळे होतो. सर्वच मदात्यय त्रिदोषज असतात. दोषाधिक्याने त्यांचे तीन प्रकार होतात (वात, पित्त, कफ). दोषांच्या कमीअधिक प्रमाणानुसार त्यांचे आणखी दहा प्रकार होतात. असे एकूण १३ प्रकार होतात. याप्रमाणे मदात्यय हा प्रदीर्घ मद्यसेवेमुळे कालान्तराने होणारा उपद्रव स्वरुपाचा व्याधी आहे. (Chronic alcoholism) त्यात शरीर व मानस अशा दोन्ही प्रकारची लक्षणे सापडतात.

अ) शारीर लक्षणे:

१) शूल - शिरोरुक्, पार्श्वरुक्, आस्थिरुक्, त्रिकग्रह, विष्टंभ (अंग ताठणे), मर्मभेद, हृदयव्यथा
२) पैत्तिक लक्षणे - स्वेद, तृष्णा, ज्वर, अंतर्दाह
३) अन्नवह स्रोतस - अरुचि, उत्कलेष, छर्दी, अतिसार, हिक्का
४) अन्य - शोथ, कास, श्वास (Malnutrition) अपस्मार (Rum fit), स्फुरण (Fine tremor), वेपन (Coarse tremor, involuntary movements - cerebellar), भ्रम.

पीतनेत्रता (Jaundice) हे असाध्य लक्षण आहे. अन्यही असाध्य लक्षणे आहेत. दोषज मदात्ययामध्ये फक्त शारीर लक्षणेच सांगितली आहेत.

आ) मानस लक्षणे

ही जागतिक आरोग्य संघटनेच्या वर्गीकरणातही सापडतात.

F 10.5 Psycholic Disorder, भय, शोक (Depression), क्रोध (Mania), असद्रुपदर्शन (Hallucination), उन्माद (Psychosis), दुःस्वप्न दर्शन (Delusion)

F 10.6 Amnestic Syndrome स्मृतिभ्रंश

F 10.7 Residual and Late onset psychotic disorder प्रमोह, धीनाश, धैर्यनाश, लज्जानाश (Personality and behaviour disorder), उन्माद (Dementia) अपस्मार, अपतन्त्रक

F 10.8 Other mental disorders वरील प्रमाणे

F 10.9 Unspecified mental disorders वरील प्रमाणे

प्रदीर्घ मद्यासक्तिमुळे सद्यःकालात दिसणारी बहुतेक सर्व लक्षणे संहिताकालातही दिसत असावीत असे येथे लक्षात येईल.

विषज मद

> **बुद्धिं लुम्पति यत् द्रव्यं मदकारी तदुच्यते।**
> **तमोगुणप्रधानं च यथा मद्यं सुरादिकम् ॥** शा. सं. प्र. खं. ४।२१.२२

बुद्धीचा लोप ज्यामुळे होते ते मदकारी द्रव्य होय. हे द्रव्य तमोगुण प्रधान असते. विषद्रव्यांनीही मद उत्पन्न होतो. विषद्रव्यांमध्ये ओजो विरुद्ध गुण जास्त प्रकर्षाने असतात. विष अपाकि असल्यामुळे तज्जन्य मदमोह हे सहज प्रशम पावत नाहीत (मधुकोष मा. नि. १७।१४). त्यामुळेच विषसेवन प्रवृत्तीपासून सुटका होणे मद्यासक्तिपेक्षा जास्त अवघड आहे.

अहिफेन - धातूनां शोषकं रूक्षं मदकृत् वाग्विवर्धनम्। भा. प्र. पू. खं.

अहिफेनमुळे मद उत्पन्न होतो. अहिफेनाच्या Opioids मुळे प्रवृत्ती किंवा आसक्ति उत्पन्न होते. ICD 10 मधील F 10 हा व्याधिगट आहे.

भङ्गा - तीक्ष्णोष्णा पित्तला मोह मद वाक्वन्हिवर्धिनी। भा. प्र. पू. खं.

भांगेला मादिनी असेही म्हणतात. भज्यते बुद्धिरनया - । अशी या शब्दाची व्युत्पत्ति होते. भङ्गेतील Cannabinoids व्यसनित्व उत्पन्न करतात. ICD-10 मधील हा F12 क्रमांकाचा व्याधिगट आहे.

तमाखु - मदपित्तभ्रमकरं वमने रेचने स्मृतम्।
> **तस्यैव धूमपानं तु विशेषात् हदिशुक्रहत् ॥** योगरत्नाकर कन्दशाकादि

तमाखुला धूमवृक्ष असेही म्हणतात. योगरत्नाकरात त्याचे वर्णन आहे. तमाखूत Nicotine असते ICD १० मधील हा F१७ व्याधिगट आहे.

> **मदः चतुर्विधः चान्यः पूगभङ्गाक्षकोद्रवैः ।**
> **चतुर्विधोऽन्यो द्रव्याणाम् फलत्वकमूलपत्रजः॥**

मदात्ययाच्या वर्णनातच शेवटी आणखीही काही मदांची चिकित्सा दिलेली दिसते. फलमद (खसखसफल, जातीफल), त्वक्मद (आकारकरभ, विट्खदिर), मूलमद (क्षुद्रबदर), आणि पत्रमद (जातीपत्र) असे मदाचे आणखी चार प्रकार होतात. पूगीफल, भङ्गा, भल्लातक आणि कोद्रव असेही चार मद असतात. धत्तूरमदाचीही वेगळी चिकित्सा सांगितली आहे. त्यात Atropine आणि Scopolamine असतात. सुपारी लागली असता येणारी अवस्था, तसेच जायफळाने येणारी सुस्ती ही

मदाची अगदी प्राथमिक लक्षणे आहेत. ती बहुतेक सर्वांनीच अनुभवलेली असतात. ICD-१० मधील F-१९ वर्गात ही सर्व इतर मदकारी द्रव्ये येतात.
तमोगुण प्रधानता ही मद्यासह सर्वच विषांचे ठिकाणी असते. त्यामुळे अज्ञान, बुद्धिमांद्य, अकर्मशीलता, निद्रालुता, विषादित्व अशी लक्षणे हळूहळू उत्पन्न होत जातात.
द्यूतसेवा हे एक व्यसन आहे. द्यूतकाराच्या (कितव) व्यसनित्वामुळे साध्य व्याधीदेखील दुश्चिकित्स्यतम होतात (सु.सू. ११।८). हे व्यसन द्रव्याचे नसून ते व्यक्तिमत्व आणि वर्तणुकीचे दोष (Disorders of Adult Personality and Behaviour F 63.0) या वेगळ्या गटात मोडते.

मद्यपान प्रवृत्तीची चिकित्सा

लोभशोकभयक्रोध मानवेगान् विधारयेत् ।
नैर्लज्जैर्षातिरागाणां अभिध्यायाश्च बुद्धिमान् । च. सू. ७।२७

धारणीय वेग यांचे हे वर्णन प्रसिद्धच आहे. मद्य योग्य मात्रेत पथ्यकर असल्याने व त्यामुळे मद येण्यासाठी वेगवेगळ्या व्यक्तींना वेगवेगळी मात्रा लागत असल्यामुळे मद्याची योग्य मात्रा ही लक्षणांवरून सांगितली जाते.

यावत् दृष्टेर्न सम्भ्रान्तिः यावन्न क्षोभते मनः ।
तावदेव विरन्तव्यम् मद्यात् आत्मवता सदा । वा. चि. ७।९४

बुद्धादयो गुणा यावत् उल्लसन्ति निरत्ययाः।
मात्रा सा विहिता मद्य पाने रोगाय चापरा ॥ यो. र. पानात्ययादि

आत्मवान मनुष्याने दृष्टीभ्रम होणार नाही, मनाचा क्षोभ होणार नाही आणि बुद्धी आदींना उल्लास वाटेल इतकेच मद्य प्यावे.

मोहइच्छाद्वेष कर्ममूला प्रवृत्तिः । च. शा. ५।१०

मद्यामुळे मोह होतो आणि मोहामुळे पुन्हा प्रवृत्ती होते. मद्यामुळे मदात्यय झाला असेल तर निदान परिवर्जन करणे आवश्यकच आहे.

उचितात् अहितात् धीमान् क्रमशः विरमेन्नरः ।
हितं क्रमेण सेवेत क्रमश्चात्रोपदिश्यते ॥ च. सू. ७।३७

अर्वाचीन शास्त्रात मद्य किंवा अन्य कोणतेही व्यसन एकाएकी बंद करणे इष्ट मानले जाते. आयुर्वेदात मात्र ते सात्म्य झालेले असल्यामुळे क्रमाने सोडावे असे सांगितले आहे. मद्यामुळे आहाररसास क्षारत्व येते. मद्य हा सर्वश्रेष्ठ आम्ल पदार्थ असल्यामुळे त्याचे उपयोगाने सर्वसात्म्य असा मधुररस (क्षारो हि याति माधुर्यम् । च. चि. २४।११४) निर्माण होतो.

कायाग्निः तन्मयो हृयस्य सिरा रसवहास्तया ।
मनश्च भावितं तेन तस्मात् तत् हृयस्य भेषजम् ॥ का.सं. चि. पानात्यय २८

रुग्णाचा कायाग्नि तसेच रसवह सिरांनाही मद्यसात्म्य झालेले असल्याने तेच त्याचे औषध होय. मद्याच्या तीक्ष्ण, उष्ण आणि व्यवायी गुणामुळे दोष विष्यंदन होते आणि स्त्रोतोरोध दूर होतो. राजाची वक्रदृष्टी झाली तरी राजाच वाचवतो तसेच मद्यामुळे मदात्यय झाला तर मद्याचाच उपयोग होऊ शकतो (सु. उ. ४७|४८). दोषानुसार संस्कारित मद्य वापरावे.

लौल्यात् दोषक्षयात् व्याधेः वैधर्म्यात् चापि या रुचि: ।
तासु पथ्योपचारः स्यात् योगेनाद्यम् विकल्पयेत् ॥ च. चि. ३०|३३३-३३४

दुग्ध प्रयोग

ओजस्तुल्यगुणं क्षीरम् विपरीतं च मद्यतः ।
क्षीरप्रयोगं मद्यं वा क्रमेणाल्पाल्पमाचरेत् ।। चक्रदत्त मदात्यय अधिकार ९,१०

ग्रीष्मोपतापानंतर जशी वर्षा तसाच मद्यविदग्धास दुग्धाचा उपयोग होतो (च. चि. २४|१९७). दूध हे ओजोगुणाचे आहे. त्यामुळे मद्यविपरीत कार्य करते. मद्य हे पादांशाने कमी करावे आणि दूध हे त्या प्रमाणात वाढवावे.
विष चिकित्सेत घृताचाही ओजोवर्धन प्रयोग होतो. तसेच मदात्ययातही पुनर्नवाघृत, कल्याणक घृत, माषघृत, हरीतकीघृत, आमलकीघृत, शतावरी असे प्रयोग सांगितले आहेत. अर्वाचीन वैद्यकातही विषघ्न (Detoxification) चिकित्साच सुरुवात करतात. यात मद्यपान बंद करुन Diazepam सारख्या निद्राजननादि औषधांचा प्रयोग करतात.

हर्षण

नाक्षोभ्य हि मनो मद्यम् शरीरम् अविहत्यच ।
कुर्यात् मदात्ययं तस्मात् इष्टव्या हर्षणी क्रिया । च. चि. २४|१९४

मद्यामुळे मनाचा क्षोभ होतो. त्यामुळे या मद्य निवृत्तीचे काळात हर्षणक्रिया करणे आवश्यक आहे. रमणीय वने, फुललेली सरोवरे, सुगंधी पुष्पमाला, स्वच्छ वस्त्रे, मनःप्रिय गोष्टी, कथाश्रवण, हास्यविनोद आणि उत्तम संगीत या सर्वांमुळे मनास आनंद होतो, मन प्रफुल्लित होते.
प्रहर्षणाःसहायाः आणि प्रियाः नार्या: म्हणजे मनास आवडतील, आनंद देतील असे मित्र (तसेच कुटुंबीय) आणि स्त्रिया (पत्नी, इ.) यांचा या हर्षणचिकित्सेत महत्त्वाचा सहभाग असतो. उन्माद चिकित्सेतही आप्तस्वकीयांचे असेच कार्य आहे.

आश्वासयेत् सुहृद्वा तम् वाक्यैः धर्मार्थ संहितैः।
ब्रूयात् इष्टविनाशं वा दर्शयेत् अद्भुतानि वा ।। च. चि. ९|७९
उन्मादो नाम मनसः दोषैः उन्मार्गगै: मदः । वा. उ. ६|१

मद ही उन्मादाचीच पूर्वावस्था असल्यामुळे त्यातील मानस चिकित्सा मदात्ययासही लागू होते. उन्माद हा सर्वच मनोरोगांचा प्रातिनिधिक असल्यामुळे त्याप्रमाणे येथेही चिकित्सा करणे आवश्यक आहे.

तर्जनम् त्रासनम् दानम् हर्षणम् सांत्वनम् भयम् ।

विस्मयो विस्मृतेर्हेतोः नयन्ति प्राकृतं मनः॥ च. चि. ९।३१

रागावणे, त्रास देणे, भय दाखवणे, चकित करणे, सांत्वन करणे, आवडेल ते दान देणे आणि हर्ष उत्पन्न करणे यांमुळे उन्मादहेतूचा विसर पडतो आणि मन ताळ्यावर येतो. या सर्व गोष्टी रुग्णांसाठी इतरांनी करावयाच्या आहेत. भारतीय संस्कृतीत वैद्य, गुरु, वडीलधारी मंडळी वगैरे यांना मान देऊन त्यांचे ऐकण्याची प्रवृत्ती असल्याने (विशेषतः त्या काळी) या चिकित्सेचा मद्यनिवृत्तीसाठी उपयोग होणे शक्य आहे. हे सर्व हल्लीच्या Psychotherapy चे भाग आहेत.

हल्ली Disulfiram हे औषध रुग्णाच्या पूर्वपरवानगीने देऊन मद्य घेतल्यास रुग्णास त्रास होईल अशी व्यवस्था करतात (Aversion Therapy). ही देखील एक प्रकारे त्रास चिकित्सा आहे. या उलट अश्वगंधेमुळे मद्यमुक्तीच्या (Withdrawal) लक्षणांची तीव्रता कमी होते. असे उंदरांवरील प्रयोगात मुंबईच्या के. ई. एम्. रुग्णालयात आढळून आले.

ही सर्व चिकित्सा करण्यासाठी रुग्ण मुळात मद्य सोडण्यास प्रवृत्त असणे आवश्यक आहे. सद्वृत्ताचा त्याग करणे, उन्माद हेतूंचे सेवन करणे हे प्रज्ञापराध हा स्वतःच्या मनाला समजत असल्यामुळे (मनसो गोचरम् हि तत् । च. शा. १।१०९) त्याचा त्याग करणे हे रुग्णाच्या स्वतःच्याच हातात आहे. म्हणूनच सत्ववान रुग्ण हा रुग्णसंपदेचा एक भाग आहे. (वा. सू. १।२९) उन्मादचिकित्सेतील मद्य निवृत्ती हे महत्त्वाचे पथ्य पाळण्यास रुग्णाचे स्वतःचे प्रयत्न आवश्यक आहेत.

निवृत्तामिषमद्यो यः हिताशी प्रयतः शुचिः।

निजागन्तुभिरुन्मादैः सत्ववान् न स युज्यते ॥ च. चि. ९।९६

यासाठी रुग्ण हा प्रयत म्हणजे मनास ताब्यात ठेवून स्वतःवर बंधने लावून घेणारा शुद्ध सात्विक मनाचा आणि स्वहित ओळखणारा असणे आवश्यक आहे.

स्वतःवर नियंत्रण ठेवण्यास शिकवणे हे हल्लीच्या Behaviour Therapy मध्ये येते. शवासन, योगनिद्रा, प्राणायाम, विपश्यना, योगसाधना, व्यायाम, स्वसंमोहन या सर्वांचा या दृष्टीने उपयोग होतो.

मोहादिमूलक प्रवृत्तीपासून निवृत्ति मिळण्यासाठी चरकांनी अनेक उपाय (उदयन) सांगितले आहेत. (च. शा. ५।१२) त्यातील महत्त्वाचे उपाय पुढीलप्रमाणे आहेत.

१) आचार्यांचे अनुसरण करावे. त्यांच्या उपदेशाचे पालन करावे.
२) धर्मशास्त्रांचे अर्थ समजावून घ्यावेत. त्यानुसार आचरण करावे आणि मानसिक प्रवृत्तीना स्थिर करावे.
३) सज्जनांचा सहवास ठेवावा. दुर्जनांचा त्याग करावा. त्यांचेशी अजिबात संग नको.
४) शौच, दैन्य, मान, उद्वेग, मद, लोभ, राग, ईर्ष्या, भय, क्रोध इत्यादींनी चित्त विचलित होऊ नये.
५) इंद्रियांचा निग्रह मनाद्वारे करावा. मनाचा निग्रह आत्म्याने करावा.
६) सर्व प्रवृत्तींना पाप समजावे आणि सर्व निवृत्तींमध्ये सुख आहे याची जाणीव ठेवावी.

सद्वृत्तानुसार न वागणे हा प्रज्ञापराधच होय (च. सू. ८।१८-२९). इंद्रियोपक्रमणीय अध्यायात विस्तृत सद्वृत्त चरकांनी दिले आहे. ते सर्व तेथेच पहावे. न मद्य-द्यूत-वेश्याप्रसङ्गरुचिः स्यात् । च. सू. ८॥२५ या निर्देशाचे उल्लंघन होऊ नये.

त्यागः प्रज्ञापराधानाम् इन्द्रियोपशमः स्मृति ।
देशकालात्मविज्ञानम् सदद्वृत्तस्यानुवर्तनम्। च. सू. ७।५३
मानसं प्रति भैषज्यम् त्रिवर्गस्यान्ववेक्षणम्।
तद्विद्यसेवा विज्ञानम् आत्मादीनाम् च सर्वशः । च. सू. ११।४७

धर्म अर्थ काम यांचा विचार करीत सद्वृत्ताचे पालन केले पाहिजे. प्रज्ञापराधाचा त्याग केला पाहिजे. इन्द्रिये (मनासह) शान्त ठेवली पाहिजेत. पूर्वाभ्यासाची स्मृती ठेवून योग्य गोष्टी केल्या पाहिजेत. देश, कुल, काल, बल, शक्ति आणि आपण स्वतः (कोऽहम्, किं मे हितम् । चक्रपाणि च. सू. ११।४६) यांचा विचार करून वागले पाहिजे. मानसव्याधींचे विशेष जाणकार वैद्य (Psychiatrists) असतात. त्यांचाही सल्ला घ्यावा.
सर्वच मनोविकारातून बरे झाल्यानंतर रुग्णास पूर्वानुभवांची आठवण करून देऊ नये.

मुक्तं मनोविकारेण त्वमित्थम् कृतवानिति ।
न ब्रूयात् विषयै: इष्टैः क्लिष्टं चेतोऽस्य बृंहयेत् ॥ वा. ड. ७/३७

हल्ली व्यसनमुक्तिसाठी स्वतंत्र केन्द्रे असतात. Alcoholic Anonymous (AA) सारख्या आधारगटांमध्ये व्यसनमुक्त लोक स्वतःचे अनुभव सांगून इतरांना व्यसनमुक्तीसाठी मदत करतात.

निवृत्तोऽपि पुनर्व्याधिः स्वल्पेनायाति हेतुना ।
क्षीणे मार्गीकृते देहे शेषः सूक्ष्म इवानलः । च.चि. ३०।३२७, ३२८

चिकित्सेचे हे सामान्यतत्व मद्यासक्तिस तंतोतंत लागू पडते. थोडेसे कारण झाले तरीही रुग्ण पुन्हा मद्य पिण्यास सुरुवात करतो. यालाच अनुबंध म्हणतात. त्यासाठी अशा रुग्णांची प्रदीर्घकाळपर्यंत सतत चिकित्सा करावी लागते.

उपाचरेत तम् प्रततम् अनुबंध भयात् पुनः।
तस्य संरक्षितव्यम् च मनः प्रलयहेतुतः॥ वा. चि. ७।११५

*** *** *** *** *** *** ***